

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-21 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z liściem Gustavus 40 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-S02) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Barszcz ukraiński 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos miodowo-musztardowy 60 g (1-GLU, 10-GOR) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Mizeria 70 g (7-MLE) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (9-SEL) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,3 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z liściem Gustavus 40 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-S02) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos miodowo-musztardowy 60 g (1-GLU, 10-GOR) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Mizeria 70 g (7-MLE) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (9-SEL) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,5 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z liściem Gustavus 40 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-S02) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński b/ml b/gl 400 ml (9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (7-MLE) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,1 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-21 poniedziałek

Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z liściem Gustavus 40 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-S02) Rzodkiewka 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Barszcz ukraiński diet. 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza gryczana biała 170 g Mizeria 70 g (7-MLE) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (9-SEL) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 323,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,9
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z liściem Gustavus 40 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-S02) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,2 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
Piaseczno Wrzodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z liściem Gustavus 40 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-S02) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,2 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z liściem Gustavus 40 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-S02) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Mus brzoskwinowy 200 g	Barszcz ukraiński diet. 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 981,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-21 poniedziałek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z liściem Gustavus 40 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-S02) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 752,2 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 199,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
2025-07-22 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wieżeńska 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02)	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR) Ziemniaki 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wieżeńska 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt		Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR) Ziemniaki 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,5 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-22 wtorek	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 130 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 285,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki żytnie na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szyńka konserwowa 20 g (1-GLU) Pomidor 20 g	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 130 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Surówka wielowarzywna b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Morele 2 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 255,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,1
	Piaseczno Wątroby-Tłuszk.	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ryżem brązowym b/ml 300 ml (9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 130 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Piaseczno Wzrostowa	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ryżem brązowym b/ml 300 ml (9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 130 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-22 wtorek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki żytnie na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Pieczeń wieńska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	ZUPa brokułowa z ryżem brązowym b/ml 300 ml (9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 130 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 933,6 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 276,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Pieczeń wieńska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		ZUPa brokułowa z ryżem brązowym b/ml 300 ml (9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 130 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 040,9 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 283 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (7-MLE) Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 884,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 219,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
2025-07-23 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (1-GLU) Twarożek figowy 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus borówkowy 200 g	Zupa kapuśniak z młodej kiszanej kapusty 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Ogórek małosolny 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Schab Maryny 20 g (1-GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 252,1 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-23 środa

Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (1-GLU) Twarożek figowy 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kapuśniak z młodej kiszonej kapusty 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Ogórek małosolny 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Schab Maryny 20 g (1-GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 400,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (1-GLU) Twarożek figowy 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Schab Maryny 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (1-GLU) Twarożek z koperkiem 60 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa kapuśniak z młodej kiszonej kapusty 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 170 g Ogórek małosolny 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Schab Maryny 20 g (1-GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 281,5 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,3
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (1-GLU) Twarożek figowy 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 310,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-23 środa	Piaseczno Wzrodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (1-GLU) Twarożek figowy 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 310,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus borówkowy 200 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 60 g (3-JAJ) Schab Maryny 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 149,4 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 60 g (3-JAJ) Schab Maryny 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 197 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksuwana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Serek homogenizowany natur kg 100 g (7-MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 854,2 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 196,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-24 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka w sezamie 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 11-SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z papryki z olejem 70 g Szpinak 80 g (1-GLU) Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (1-GLU) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 984,9 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Błonnik pokarmowy [g] 26	
	Piaseczno Podstawowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka w sezamie 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 11-SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z papryki z olejem 70 g Szpinak 80 g (1-GLU) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (1-GLU) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 056,9 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (1-GLU) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (1-GLU) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 130,6 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-24 czwartek	Piaseczno Cukrzycowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Ogórek 30 g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Szpinak 80 g (1-GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (1-GLU) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 984,9 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 258 Błonnik pokarmowy [g] 48,9
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Szpinak 150 g (1-GLU) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 866,8 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 274,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Piaseczno Wzrodowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Szpinak 150 g (1-GLU) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 866,8 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 274,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowo-brzoskwi niowy 200 g	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (1-GLU) Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 825 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-24 czwartek	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Szpinak 150 g (1-GLU) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (1-GLU) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka piastowska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 846,8 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Serek homogenizowany natur kg 100 g (7-MLE) herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 886,2 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 209,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
2025-07-25 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Surówka z cukinią, marchewką i porem 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 336,2 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Surówka z cukinią, marchewką i porem 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 419,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-25 piątek

Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Twarożek z jabłkiem 60 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ryż brązowy 170 g Surówka z cukinią, marchewką i porem 120 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 496 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,4
Piaseczno Wątrobowo-Trzusk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 015,2 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
Piaseczno Wzrostowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 015,2 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 26,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-25 piątek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki żytnie na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 801,3 Białko ogółem [g] 64,9 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 275 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 883,1 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (7-MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 852,2 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 207 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
2025-07-26 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 170 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 135 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-26 sobota

Piaszczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Salceson wyborny 60 g (1-GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 170 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
Piaszczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 206,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
Piaszczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Sałata lodowa 30 g Ogórek kiszony 70 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 20 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 170 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Brukselka 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 101,6 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,2
Piaszczno Wątrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 178,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-26 sobota	Piasieczno Wzrostowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 178,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piasieczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 956,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	Piasieczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 986,3 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	Piasieczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 784,2 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 212,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-27 niedziela

Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 418,9 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
Piaszczno Podstawowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser biały 50 g (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 674,5 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
Piaszczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser biały 50 g (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 554,7 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
Piaszczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser biały 50 g (7-MLE) Ogórek 20 g	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 268,9 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 262,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-27 niedziela

Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser biały 50 g (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 557,7 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser biały 50 g (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 557,7 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 152,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 258,4 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Masło 15 g (7-MLE) Serek homog.śłodzony kg 100 g (7-MLE) herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 962,4 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 206,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-28 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Chłodnik z jajkiem 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-piecz arkowym 130 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7	
	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Chłodnik z jajkiem 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-piecz arkowym 130 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 214,9 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 336,5 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-28 poniedziałek

Piaszczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 50 g (7-MLE) Papryka 20 g	Chłodnik z jajkiem 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-piecz arkowym 130 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 170,4 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 260,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,2
Piaszczno Wątrob.-Trzusk.	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 135,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
Piaszczno Wzrostowa	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 135,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
Piaszczno L Bezmielczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 169,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-28 poniedziałek	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 113,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	Piaszczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 784,2 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 212,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
2025-07-29 wtorek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kruche ciastka 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 196,5 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	Piaszczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 172,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-29 wtorek	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,7 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza pęczak owsiany 170 g Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 129,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,6
	Piaseczno Wątroby-Trzusk.	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gł. 60 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 116,3 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-29 wtorek	Piaszczno Wzrostowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 116,3 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka bankietowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Biskvity 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Sałata z sosem vinegret 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 782,8 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka bankietowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Sałata z sosem vinegret 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 859,3 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Piaszczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Serek homog.śłodzony kg 100 g (7-MLE) herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 850,2 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 206,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-30 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	Zupa grochowa 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Marchewka talarki z natką 80 g Sałatka z buraka 70 g Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 462,7 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 335 Błonnik pokarmowy [g] 26,8	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grochowa 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Sałatka z buraka 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 604,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Sałatka z buraka diet. 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 505,1 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-30 środa	Piaseczno Cukrzycowa	Platki żytnie na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa grochowa 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana 170 g Sałatka z buraka b/c 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Morele 2 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 496,7 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,8
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka konserwowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Marchewka talarki z natką 80 g Sałatka z buraka diet. 70 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 394,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Piaseczno Wzrostowa	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka konserwowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Sałatka z buraka diet. 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 394,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Platki żytnie na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Sałatka z buraka diet. 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 230 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-30 środa	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Sałatka z buraka diet. 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 339,4 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Masło 10 g (7-MLE) Serek homog.słodzony kg 100 g (7-MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 957 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 219,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
2025-07-31 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Sałatka jarzynowa 80 g (3-JAJ, 9-SEL) Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 054,6 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Sałatka jarzynowa 80 g (3-JAJ, 9-SEL) Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 181,2 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-31 czwartek

Piasieczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Połędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 228,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
Piasieczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Ogórek 20 g	Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet drobiowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż brązowy 170 g Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Surówka z cukinii b/c 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Sałatka jarzynowa 80 g (3-JAJ, 9-SEL) Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 227,3 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,8
Piasieczno Wątrobowo-Trzusk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Jarzynka z koperkiem 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szyńka konserwowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Połędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 137,6 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
Piasieczno Wzrostowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Jarzynka z koperkiem 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szyńka konserwowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Połędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 137,6 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-31 czwartek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (1-GLU) Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szyunka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z cukinii b/ml 70 g Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 918 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (1-GLU) Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szyunka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z cukinii b/ml 70 g Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Połędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 005,5 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Serek homog.słodzony kg 100 g (7-MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 850,2 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 206,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,4

Oznaczenia alergenów:

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
- 2-SKO - Skorupiaki i produkty pochodne,
- 3-JAJ - Jaja i produkty pochodne,
- 4-RYB - Ryby i produkty pochodne,
- 5-OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- 6-SOJ - Soja i produkty pochodne,
- 7-MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 8-OWŁ - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
- 9-SEL - Seler i produkty pochodne,
- 10-GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- 11-SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- 12-S02 - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- 13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- 14-MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne,